

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы  
Ткаченко Александра Платоновича»  
Бузулукского района Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
*Юсуп* О.С. Поляница  
«25» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «Троицкая СОШ»  
*В.Г. Янков* В.Г. Янков  
Приказ № от «27» 08 2021 г.



# Программа сопровождения социально-психологической адаптации первоклассников к школе

## «Я – школьник»

2021-2022 учебный год

Педагог-психолог: Мирзаева А.К.

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов курса: 10 часов

2021г.

## **Программа «Я - школьник».**

**Актуальность:** Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является начальное обучение в школе. В основном дошкольное обучение основано на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Как правило чувства, переживания, размышления ребенка уходят на второй план. А для успешной адаптации к обучению в школе по ФГОС требуется, чтобы первоклассник овладел основными УУД, т.е. совокупностью способов действия учащегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний, включая организацию этого процесса, т.е. умению учиться.

Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями. Помогают преодолеть основные школьные трудности, способствуют формированию адекватной самооценки, овладению основными компетенциями: коммуникативными (умением выражать свои мысли, умением взаимодействовать с другими людьми), личностными (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическое оценивание), социокультурными, регулятивными (обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности).

**Цель:** психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению

### **Задачи:**

1. Содействовать осознанию позиции школьника
2. Развитие ключевых компетенций учащегося (регулятивных, коммуникативных, социокультурных).
3. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
4. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
5. Обучить учащихся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

**Структура программы:** Цикл включает 10 объединенных занятий. Программа рассчитана на учащихся 1-х классов.

Характер программы: профилактическая.

Количество часов: 10

### **Условия проведения программы:**

1. Помещение: для проведения программы требуется учебный класс.
2. Инвентарь: бумага, ватман (1 лист), цветная бумага, черный маркер, фломастеры, мяч (небольшой, мягкий), ножницы (1 штука), клей (1 штука), распечатанные материалы с заданием (на каждого ученика).

### **Технология реализации программы:**

*1 этап: Организационный*

- 1.1. Проведение установочно-организационных встреч с родителями учащихся
- 1.2. Проведение установочно-организационных встреч с классными руководителями.
- 1.3. Получение информированного согласия родителей на участие детей в занятиях по программе.

*2 этап: Проведение программы*

- 2.1. Проведение программы адаптации первоклассников к обучению в школе «Я - школьник».
- 2.2 Проведение консультационных встреч с классными руководителями.

*3 этап: Аналитический*

- 3.1. Подготовка отчета для образовательного учреждения, в котором отражена информация о динамике адаптации первоклассников к школе, рекомендации по сопровождению учащихся, нуждающихся в психологической помощи.

**Формы и психолого-педагогические методы используемые при проведении курса:**

- 1. Ролевые игры для младших школьников
- 2. Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов («Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
- 3. Метафорические истории и притчи
- 4. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- 5. Работа с заданиями в парах (развитие навыка сотрудничества)
- 6. Диагностические методы
- 7. Упражнения на развитие основных компетенций

Тематическое содержание проведенных занятий в рамках программы  
«Я - школьник» (обзор занятий)

№ Название занятия	Содержание
Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии Первичная диагностика	С учащимися проводится беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Проводится диагностика актуального эмоционального состояния детей, сформированности адекватных копинг-стратегий преодоления учебного стресса.

Занятие 2. Я и мои одноклассники	В процессе занятия ребята знакомятся со своими одноклассниками, учатся общаться и взаимодействовать друг с другом.
Занятие 3. Правила школьной жизни	Учащиеся в игровой форме знакомятся с основными правилами школьной жизни; осознают, чем школьник отличается от ребенка дошкольного возраста. Обсуждаются трудности с которыми учащиеся столкнулись в школе, находим пути их преодоления
Занятие 4 Зачем мне нужно ходить в школу	В процессе занятия учащиеся задумываются над такими вопросами: «для чего я хожу в школу?», «Какой урок важнее?», «Что значит стать всем полезным?», что способствует повышению учебной мотивации. В конце занятия учащиеся рисуют рисунок «Я в школе», который является информативным о том, как ребенок адаптируется к школе.
Занятие 5 Мой класс	Ребята учатся ориентироваться в школе (где находится класс, столовая, спортивный зал и др.). Занятие способствуют сплочению детского коллектива, учит конструктивным формам межличностного взаимодействия внутри класса.
Занятие 6 Какие ребята в моем классе	Занятие способствует формированию у ребят чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему такому замечательному классу; учит взаимодействовать с одноклассниками.
Занятие 7 Мои друзья в классе	Учащиеся учатся дружить с одноклассниками; понимать свои чувства и чувства других ребят.
Занятие 8 Моя школьная жизнь	Учащиеся в игровой форме осознают для чего они ходят в школу, понимают значимость их школьной жизни для настоящего и будущего, что способствует повышению мотивации учения.

Занятие 9 Мои успехи в школе	В процессе занятия ребята осознают свои сильные и слабые стороны в учебной деятельности, научаются преодолевать трудности. Осознают, кто из взрослых помогает им в учебном процессе.
Занятие 10. Моя «учебная сила» Вторичная диагностика	На занятии учащиеся осознают свои сильные качества, которые позволяют им быть успешными в учебе. А также учатся видеть сильные стороны в других. Знакомятся с такими важными понятиями, как трудолюбие, терпение, желание, любознательность и др.

### Предполагаемый результат:

1. Развитие позиции школьника
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта)
3. Повышение самооценки детей.
4. Повышение уровня развития ключевых компетенций
5. Развитие сплоченности детского коллектива
6. Снижения уровня тревожности учащихся, связанной с процессом адаптации к обучению в школе

Занятие 1.

#### **Знакомство. Введение в мир психологии.**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает этот цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того, чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходим дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый, здоровый взрослый, ему необходимо тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

«Правила занятий по психологии»

Психолог говорит с детьми о правилах занятий: конфиденциальности (или «секретности») – то, что обсуждается на занятиях, не должно выходить за пределы класса; безоценочности – на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выразить свое

мнение, «правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают. После этого ученикам раздают альбомы.

### **Основное содержание занятия.**

#### **«Знакомство»**

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.

#### **Диагностика.**

##### **Рисуночная методика «Я в школе»**

Детям предлагается нарисовать рисунок на тему «Я в школе».

Ведущие помогают детям подписать свои работы и уточняют у них где в образовательном учреждении они себя нарисовали (на уроке; на перемене, в столовой, во время прогулки, по дороге в школу или из школы).

##### **Рисуночная методика «Человек под дождем».**

Детям предлагается нарисовать человека под дождем, так как они себе его представляют. Ведущие уточняют у учащихся, где находится человек и что с ним происходит.

### **Занятие 2. Как зовут ребят моего класса.**

#### **Разминка.**

##### **«Ролевая гимнастика».**

Дети по очереди изображают различных животных, карточки которых показывает ведущий.

#### **Основное содержание занятия.**

##### **«Имя начинается с буквы...»**

Ведущий называет те буквы алфавита, с которых начинаются имена детей из класса. Когда звучит «их буква», дети встают и хлопают в ладоши.

##### **«Ласковое имя»**

Ведущий предлагает на занятиях психологией называть друг друга ласково. Каждое имя можно сделать ласковым. Дети должны придумать разные варианты ласкового обращения к каждому участнику.

##### **«Я – солнышко»**

На доску прикрепляется рисунок солнышка, вокруг которого расположено несколько планет. Детям нужно представить себя солнышком, посылающим тепло окружающим планетам – людям, и назвать тех ребят, которые сидят рядом с ним. Можно спросить детей, чьи имена были названы, чувствуют ли они тепло, исходящее от ребенка-солнышка.

### **«Имя оживает»**

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя и рисуют его.

## **Занятие 3. Правила школьной жизни**

### **Разминка.**

#### **«1-2-3 шепчи!»**

Дети встали в круг. Ведущий задает им простые вопросы: какой сегодня день недели, месяц, число, время года и т.д. Но дети должны отвечать на этот вопрос, только если психолог покажет палец и скажет: «1-2-3 шепчи». Тогда дети шепотом все вместе произносят ответ на вопрос.

Основное содержание занятия.

**Правила школьной жизни.** Психолог беседует с детьми о том, какие правила существуют в школе (не разговаривать на уроках, не кричать на уроке с места, не подсказывать, поднять руку, если хочешь что-то спросить, работать дружно и др.) Ведущий показывает таблички со схематичным изображением правил (их можно изготовить самостоятельно или воспользоваться набором знаков из Приложений 1-5 пособия под редакцией Н.В.Пилипко. Можно поговорить с детьми о том какие правила им сложнее всего соблюдать и почему, и дать им задание – за неделю поработать над выполнением «трудного» правила.

### **Игра «Светофор»**

Для игры нужно иметь 3 вырезанных из картона круга: красный, желтый, зеленый. Когда психолог показывает зеленый круг светофора, дети могут громко хлопать в ладоши и разговаривать; когда он показывает желтый сигнал светофора, дети должны передвигаться тихо, медленно и разговаривать только шепотом, а красный круг светофора означает, что они должны замереть на месте в той позе, в которой находились. В ходе игры ведущий в произвольном порядке меняет круги светофора с начало медленно, потом все быстрее и быстрее. Тот, кто нарушает правила игры, из нее выбывает. Заканчивается игра на красном сигнале светофора.

### **Игра «Угадай»**

Ведущий загадывает одного из детей и начинает описывать его классу по внешним признакам (во что одет, какого цвета волосы, глаза и др.). Задача того из детей, кто догадался, о ком идет речь, поднять руку и молча ждать, пока ведущий его спросит. В конце игры обсуждаем, какие правила школьной жизни использовались в этой игре.

#### Занятие 4. Зачем мне нужно ходить в школу

##### **Разминка.**

Детям предлагается загадать и изобразить без слов какое-нибудь действие, которое совершает ученик в школе, а остальные должны догадаться, что он показывает.

Основное содержание занятия.

##### **Игра «Для чего ходят в школу».**

Ведущий показывает детям персонажа из кукольного театра и говорит, что он совершенно забыл, зачем дети ходят в школу.. Чтобы помочь ему вспомнить , поиграем: я буду называть разные версии того, зачем дети ходят в школу, а вы, если согласны, будете хлопать в ладоши, а если не согласны – топтать ногой:

Дети ходят в школу, чтобы играть.

Дети ходят в школу, чтобы читать.

Дети ходят в школу, чтобы разговаривать с соседом по парте.

Дети ходят в школу, чтобы учиться.

Дети ходят, в школу, чтобы драться.

##### **«Какой урок важнее?»**

На роль каждого из предметов, изучаемых в школе, выбираются дети. Им нужно рассказать остальным, чему они учат на своем уроке, постараться доказать, что он важнее всех. Ведущий помогает каждому ребенку.

##### **Работа со сказкой**

Дети слушают и обсуждают сказку в стихах «Про Колю» (Н.Селезнева)

Вопросы для обсуждения

- почему Коля не хотел идти в школу?
- Какой сон он увидел?
- Почему он потом захотел учиться?
- Что значит «стать всем полезным»?

##### **«Один день из моей школьной жизни»**

Детям предлагается вспомнить один запомнившийся день из их школьной жизни и нарисовать комикс на эту тему. Для этого необходимо разделить лист на 6-8 равных частей и последовательно нарисовать события одного дня в каждом из квадратов. Чтобы дети лучше поняли задание , ведущий может показать детям пример комикса.

#### Занятие 5 Мой класс

##### **Разминка.**

**Ролевая гимнастика.** Дети по очереди играют роли различных диких животных, изображения которых им предварительно демонстрирует ведущий.

Основное содержание занятия.

**«Сколько в нашем классе...?»** Ведущий просит детей оглядеться вокруг и подсчитать, сколько в классе окон, шкафов и ... (выбираются те предметы, которых в наличии немного).



**«Какого цвета?»** Дети закрывают глаза. Ведущий предлагает им вспомнить и сказать, какого цвета в классе стены, шторы, доска и другие предметы.

**«Зайчик хочет к нам в гости»** Ведущий рассказывает о том, что Зайчик очень хочет прийти в класс к детям, но не знает как пройти от дверей школы. Нужно рассказать Зайчику, как найти дорогу в класс. Можно предложить детям нарисовать схематичный план помещения и стрелочкой обозначить, как дойти до класса.

### **«Делаем Зайчику подарок»**

Один из ведущих играет роль Зайчика (из кукольного театра). Зайчик приветствует ребят, говорит им спасибо за то, что они помогли ему добраться до класса. Если упражнение проводится в преддверии новогодних праздников, то зайчик приносит нарисованную на ватмане Елку, которую дети должны украсить нарисованными игрушками (каждый из ребят рисует по одной игрушки и с помощью ведущего прикрепляет ее к елке).

Если занятие проводится в осенне-зимний период, то зайчик приносит нарисованные варежки, расположенные на одном листе. Ксерокопия варежек раздается каждой паре детей в классе. Ведущий дает детям задание сделать эти варежки красивыми и одинаковыми, а в конце упражнения предлагает подарить их зайчику, чтобы ему было тепло зимой.

Зайчик благодарит детей за красивые подарки.

Занятие 6. Какие ребята в моем классе.

Разминка

**«Ролевая гимнастика»**

Дети самостоятельно по очереди исполняют роли различных диких и домашних животных.

Основное содержание занятия.

**«Сколько в моем классе...?»** Дети по одному выходят к доске, чтобы видеть класс. Каждый отвечает на один вопрос: «Сколько в нашем классе девочек?»... мальчиков?...детей со светлыми волосами?... детей с темными глазами?...в одежде которых есть белый цвет? И т.п.

**«Закончи предложение»** Дети завершают предложения, которые произносит ведущий:

«В моем классе ребята...»

«На перемене наши ребята...»

«На уроке наш класс»

**«Мы»**

Ведущий просит ребят придумать и сказать, какие они, и приводит образец: «Мы – веселые». Дети хором выкрикивают придуманные фразы: «Мы – умные», «Мы – аккуратные», «Мы – трудолюбивые», «Мы – дружные» и др. Если у ребят возникают затруднения, ведущий помогает им.

«Вспомним хорошие поступки»

Дети обсуждают, какие поступки можно назвать хорошими. Затем вспоминают хорошие поступки, совершенные на этой неделе. Отмечают тех учеников, чьих поступков они вспомнили больше всего.

«Мы любим»

Ведущий бросает ребятам мячик, каждый из них заканчивает предложение, начинающееся со слов «Я люблю...». Затем ведущий просит детей спомнить все названные варианты и повторяет их со словами «мы любим»: «Мы любим играть! Мы любим смотреть телевизор, ...читать, ...гладить собаку» и т.п.

**Работа со сказкой.**

Дети слушают и обсуждают сказку «Кто самый лучший (Е.Жарова)

Вопросы для обсуждения

- почему заспорили зверята?
- что объяснил им Гном Гномыч?
- Как понимать фразу «Каждого можно назвать лучшим»?

Занятие 7 **Мои друзья в классе.**

Разминка

**«Ролевая гимнастика»**

Дети по очереди изображают различных животных. По заданию ведущего их животные могут быть радостными или грустными.

**«Кто умеет хорошо...»**

Ведущий предлагает найти детей, которые хорошо умеют справляться с разными делами. Затем он называет различные умения. Те дети, которые считают, что обладают называемым умением, встают и говорят: «Это Я». Возможные вопросы : «Кто умеет хорошо сидеть на уроках?»...чисто писать?... быстро считать?...хорошо рисовать?...быстро бегать на физкультуре?...громко петь?... весело играть?...дружить?»

**Закончи предложения.**

«я подружился в школе с....»

«я хочу подружиться с....»

**«Тропинка к сердцу»**

Для упражнения заранее готовятся небольшие сердечки из бумаги, на которых написаны имена детей из класса. Если в классе много не читающих детей, вместо имен можно приклеить фотографии детей. Сердечки на некотором расстоянии прикрепляются магнитами к доске. Ведущий говорит детям , что каждый из них уже подружился с кем-то в классе, то есть нашел тропинку к его сердцу. Нужно подойти к доске и мелом нарисовать тропинку от своего «сердечка» к «сердечкам» тех ребят, с которыми он подружился. Если в классе есть дети , которые еще не с кем не дружат, можно предложить им нарисовать тропинки к тем ребятам, которые им нравятся.

**«Портрет моего друга»**

Для задания нужно заранее подготовить открытки по числу учеников, разрезанные на две части ломанной линией. Дети сначала ищут другую часть своей открытки, а

потом рисуют обладателя второй половинки. Ведущий побуждает их к тому, чтобы они нарисовали партнера, как можно красивее.

### **«Интервью»**

Ребятам раздаются заранее заготовленная распечатка домика из кубиков, где каждый из них должен нарисовать или написать то, что любит его друг (для этого ребята делятся на пары).

Вопросы интервью: любимое занятие, любимая еда, любимая игрушка, любимый цвет, любимая книга, любимый герой фильма.

## **Занятие 8 Моя школьная жизнь**

### **Разминка**

Игра «День-ночь» . Игра проводится на ковре. Известная детская игра : по команде ведущего «день» дети могут шуметь, бегать, прыгать, играть. По команде «ночь» - они должны резко лечь на пол и «заснуть». Сначала ведущий в медленном темпе меняет команды, потом все быстрее и быстрее. Тот, кто нарушает правила игры, из нее выбывает.

Заканчивается игра на команде «Ночь».

## **Основное содержание занятия.**

### **«Правила и права школьной жизни»**

Психолог повторяет с детьми те правила, которые они изучали на одном из занятий, снова показывая таблички с их изображением. Он спрашивает у детей знают ли они, что такое права, приводит примеры прав человека. Вместе с детьми он составляет основные права ребенка в школе (например: право на ошибку, право на собственное мнение, право играть на перемене, право самостоятельно выбирать друзей, право на отдых и др.) Ведущий показывает таблички со схематичным изображением прав детей. Делаем вывод, что ребенок не только обязан соблюдать правила школы, но и имеет свои права в ней.

### **Рисунок «Правила школы и мои права»**

Дети сначала рисуют то, как они соблюдают одно из правил школы (на их выбор), а потом одно из своих прав (тоже на выбор). При этом таблички с правилами и правами висят на доске.

### **«Школа моей мечты»**

Ведущий делит детей на две команды, каждая команда получает лист А3, фломастеры, пластилин, ножницы и за 10 минут должны создать рисунок Школы мечты. Перед тем как дети начнут работу, психолог проговаривает с каждой группой, какие школьные правила они будут соблюдать в процессе работы (работать дружно, не кричать и др.)

## **«Выставка»**

Открывается выставка, на которой каждая команда представляет свой рисунок, рассказывает, что на нем изображено, а также констатирует, могли ли они соблюдать правила в процессе работы, говорит, как им работалось вместе, были ли сложности и т.д.

### **Занятие 9. Мои успехи в школе**

#### **Разминка**

##### **«Ролевая гимнастика»**

Дети по очереди принимают роли различных животных. По заданию ведущего они могут быть смелыми или трусливыми.

#### **Основное содержание занятия.**

##### **«Закончи предложение»**

Дети завершают предложения, которые произносит ведущий:

«У меня хорошо получается в школе...»

«В школе я научился...»

##### **«Мне помогли»**

Ведущий обсуждает с детьми, кто и как помогает им учиться в школе: родители, учительница, повар школьной столовой, нянечка и т.п. Затем им просят нарисовать в центре листа бумаги кружочек, а в нем свое лицо. Вокруг расположить другие кружочки и нарисовать в них лица тех людей, которые больше всего помогают им учиться. Затем дети рассказывают, кого они нарисовали.

**Работа со сказкой.** Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку «Яшук и «звездная болезнь»» (И.Самойлова)

Вопросы для обсуждения:

- Что такое Дом Учености?
- В чем была главная ошибка Яшока?
- Почему в первый раз не удалось украсить класс?
- Что понял Яшук?
- Объясните фразу «Каждый должен быть мастером своего дела».

### **Занятие 10. Моя «учебная сила»**

#### **Разминка**

**«Ролевая гимнастика»** Дети по очереди изображают различных животных: больших и трусливых, маленьких и смелых. Например, смелую мышку и трусливого ль, смелого воробья и трусливого орла.

Основное содержание занятия.

##### **«Встаньте, у кого это есть»**

Ведущий говорит детям, что сейчас он будет перечислять все необходимое для хорошей учебы. Дети должны быстро вставать, если то, что названо, у них есть (глаза, уши, терпение, рука, ум, желание, трудолюбие и т.п.).

### **«Главная учебная сила».**

Ведущий говорит детям, что у каждого есть какое-то умение или качество, которое позволяет ему учиться хорошо: кто-то быстро думает, кто-то хорошо читает, кто-то легко запоминает, кто-то очень старателен, а кто-то внимательно слушает учителя. В этом качестве заключается его сила. Затем он просит каждого из детей подумать, что является его главной «учебной силой». После этого ребята пытаются догадаться, какое сильное качество задумал каждый из них.

Работа со сказкой.

Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку «Козленок Хрюпигав (Е. Елпидинская)

Вопросы для обсуждения

- почему одноклассники дразнили Хрюпигава?
- почему он стеснялся отвечать на уроках?
- как он сумел победить свой страх?
- почему одноклассники стали уважать его?

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М., 2001.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.
4. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы – М.: Эксмо, 2009.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
6. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. Часть 1. Тетрадь 1 - М.: УЦ «Перспектива», 2008.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 1-4. Издательство «Генезис», 1998.